

わたぼうし2月号



ちょっとひと息 まつど・サロン

介護をしている方、ちょっと息抜きに「まつどサロン」に来てみませんか？

美味しいお菓子とお茶を飲みながら、日頃のちょっとしたことや同じ悩みを持つ人同士、おしゃべりしてリフレッシュしましょう！介護経験がある方やこれから介護を考えている方も大歓迎です。

パルシステム千葉のLPA(ライフプラン・アドバイザー)による介護や施設についてのお話も聞けます。

夕食宅配が展開している「介護食」の試食もあります。お気軽にお越しください♪



開催日時:3月12日(水) 10:30~12:00 (10:15~受付開始)

会場:松戸センター 2階 会議室

交通:新京成線「くぬぎ山」駅下車・徒歩10分 ※公共の交通機関をご利用ください

参加人数:15名 参加費:無料

保育:あり(1人500円、チーパス提示で200円)※一緒に参加はできません。

※切:2月21日(金)(お電話は15:30まで) 2月28日(金)までに当落の結果をお知らせします。



シニアキッチン・まつど

「食べる量が減ったから・・・」「夫婦だけだと日々の食事作りが面倒で・・・」というシニアのみなさん！食事作りにとっておきの商品、パルシステムの「お料理セット」を試してみませんか？下ごしらえ済なので時短はもちろん、豊富なメニューや副菜セットとの組み合わせで献立が立てられると大人気です！冷凍でボイルするだけの「煮魚」も紹介します。ちょっと付け合わせを添えれば立派な1品に！日々の食事のマンネリ解消にもこの機会にぜひ！一緒に調理をしてみませんか？



開催日時:3月18日(火) 10:30~13:00 (10:15~受付開始)

会場:船橋市中央公民館(船橋市本町2-2-5) 4階 実習室

交通:JR総武線「船橋」駅下車・徒歩7分/京成本線「京成船橋」駅下車・徒歩5分
※公共の交通機関をご利用ください

講師:PLA 渡辺さん 参加人数:20名 参加費:無料

保育:なし

※切:2月21日(金)(お電話は15:30まで) 2月28日(金)までに当落の結果をお知らせします。



松戸センター 地域情報紙

パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。

発行日:2025年2月10日(月) 発行元:パルシステム千葉 松戸センター

お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。

★お申し込みの際にお預かりした個人情報、受付名簿、連絡、会議・催し等の適切な運営のために限定して利用します。

掲載している二次元コードにつきまして、お使いの機種やご利用の環境などの理由により、読み取れない場合がございます。その際はお手数ですが、メールまたはお電話にてお問合せ・お申込みください。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

さつまいもがごろごろホクホク

レシピ考案 PLA 菊池さん

ホットケーキミックスで「石垣まんじゅう」



〈材料〉

さつまいも 200g ホットケーキミックス 150g 花見糖大さじ1 牛乳 100cc 海はいのち ひとつまみ

〈作り方〉

- 1 さつまいもは皮をむき1.5cmの角切りにして水にさらす。
- 2 蒸し器に水を入れて火にかける。
- 3 ボウルにホットケーキミックス、牛乳、海はいのちを入れてよく混ぜる。
- 4 3によく水切りした1を加えてさらに混ぜる。



アルミの型に生地を入れ蒸し器に並べる。蒸し器の蓋の間にふきんをかけて強火で10分程蒸す。10分たったら竹串をさして中まで火が通っているか確認する。中まで火が通っていたらできあがり。

つどいのお申し込み・お問い合わせはこちら

生活協同組合パルシステム千葉 松戸センター (松戸市松飛台273-1)

TEL:0120-861-018 (月~金 9:30~15:30)

※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・問い合わせ専用ダイヤルです。当落結果の連絡もこの番号からおかけいたします！

メール:matsudo-kumikatsu@pal.or.jp (24時間) 担当:地域活動運営スタッフ

~パルシステムのつどいにお申し込みされる際には以下をお知らせください~

- ① イベント名
- ② お名前
- ③ 年代
- ④ 組合員番号
- ⑤ 日中連絡が取れる電話番号
- ⑥ 保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・生年月日・保育経験の有無・オムツの有無(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。)

※一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。

【感染対策について】

※参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります(調理企画を除く)。予めご了承ください。引き続き、手指消毒にご協力をお願いいたします。体調が優れない場合は参加を見合わせていただくなど、安全な企画運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【LPA 講座】セカンドライフのためのお金の話と『もしもノート』

“今のこと”“将来のこと”考えてみましょう！

老後の生活に漠然とした不安を感じていませんか？
自分の現状を把握しながら、年金をどのようにもらうのか老後資金について『もしもノート』を使って考えてみませんか。年金生活になるとどのようになるのか、年々変わる自分の状況に合わせて書きかえて行くと、これからの人生に役立ちます。

ポイントを整理しながら LPA と
いっしょに考えてみましょう。



- ◆日時:3/14(金)10:00~12:00
- ◆定員:30 名程度
- ◆会場:パルシステム千葉 本部会議室
(船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21 4 階)
- ◆参加費:無料
- ◆お切:3/6(木)

※応募いただいた方全員に 3/7(金)までに連絡します。

お申込みは
こちら▶



お問い合わせ:0120-31-8686(月~金 9:00~17:00) メール:palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば

「こども・若者未来基金」募金のお願い ~千葉県で暮らす社会的養護下の若者へ助成を！

「こども・若者未来基金」は施設や里親のもとで暮らしている子どもたちの自立を、給付という形で応援するための基金です。ひとりでも多くの若者を応援できるよう皆さまのご協力をお願いいたします。

【募金方法】

注文用紙、またはインターネットでの注文時に以下の「6桁番号」と「口数」をご記入ください

(現金の場合)

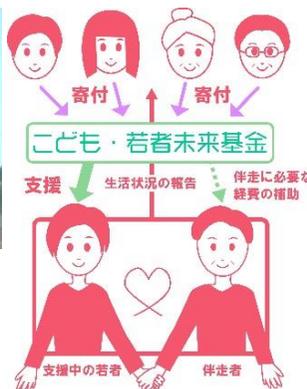
申込番号:133230 1口金額:300円
申込番号:133248 1口金額:1,000円

(ポイントの場合)

申込番号:169030 1口金額:300ポイント
申込番号:169048 1口金額:1,000ポイント



「こども・若者未来基金」
の紹介はこちら→
(YouTube が流れます)



お問い合わせ:047-420-2605(月~金 9:00~17:00)メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp コミュニティ活動推進課

赤ちゃん和妈妈のための食育講座 <赤ちゃんカフェ>

離乳後期~幼児食期に大切にしたい食育のお話とママ自身が不足しがちな栄養素について、PLA(パルシステム・ライフアシスタント)がお話します。お話を聞いた後はみんなで調理タイム♪
おいしい食事と子育てトークで息抜きしませんか？

当日のメニュー(予定)

- *しらすのペペロンチーノ
- *スパニッシュオムレツ
- *豆乳クラムチャウダー



- ◆日時:3/4(火)10:30~12:00
- ◆会場:パルひろば☆ちば
(千葉市中央区新町18-10 1階)
- ◆定員:10名(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費:無料
- ◆保育:あり(定員8名)
- ◆保育料:500円/人。チーパス提示で200円/人
- ◆お切:2月21日(金)。※応募いただいた方全員に2月25日(火)までに連絡します。

お申込みは
こちら▶



お問い合わせ:047-420-2605(月~金 9:00~17:00) メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課

お米 スイッチ

3月パルシステム千葉で開催予定の
オンライン de パルシステムのつどい



ご自宅から参加できるオンライン企画。遠くても、気になるテーマ、参加できる日時がマッチすればご応募ください！お申し込みは、二次元コード→パルシステム千葉ホームページから簡単にできます。会場開催もオンライン開催も、全センターの企画がご覧いただけます。※参加定員がある企画は、主催センター優先で抽選とさせていただきます。



悪天候や自然災害などの諸事情により、ご案内のパルシステムのつどい、1P,2P 掲載の企画が変更・中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

	企画名	内容	開催日	センター	お切
食・調理	玄米を食べてみよう♪	玄米食をはじめませんか？玄米の炊き方や、おすすめレシピなどもお伝えします。	3/13 (木)	10:30~ 12:00	印 2/21 (金)
メーカー	だ・か・ら♡美味しい(#^^#) パルシステムの牛乳	消費期限が短いのは美味しさに関係しています。商品のこと・酪農情勢・市販品との違いなどお伝えします。	3/5 (水)	13:00~ 14:30	習 2/21 (金)

<子育てオンライン座談会> 一帰宅後のお子さん、どう過ごしている？

小学生のおさんがいる方、帰宅後はどう過ごしていますか？ルーム(学童)に通うお子さん、おうちで過ごすお子さんなど、ご家庭によってさまざま。お友だちと遊ぶルールや宿題のルールなど、他の家庭ではどうしているのかみんなでおしゃべりしませんか。

小学生のおさんがいる方はもちろん、幼稚園・保育園に通っているお子さんがいる方もぜひ！



- ◆日時:3/18(火)10:30~12:00
- ◆定員:8名(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費:無料 ◆参加方法:Zoom
- *参加者には後日、お菓子と飲み物をお送りします。

お申込みは
こちら▶



お切:3/7(金)

※応募いただいた方全員に3/12(水)までにご連絡します

お問い合わせ:047-420-2605(月~金 9:00~17:00) メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課

<あそびの広場> 「保育の会 にこにこ」の先生と一緒に、手あそびやふれあいあそびをします。会場開催とオンライン開催があります。お気軽にどうぞ。

会場開催

組合員以外の方も大歓迎☆
お友だちを誘って遊びにきてね♪

オンライン

ハンカチ遊びをします。
ハンカチをご用意ください。



- ◆日時:2/27(木)10:30~12:00
- ◆参加費:無料
- ◆申込み:不要。
- ※直接会場にお越しください。
- 時間内は入退室自由。
- ◆会場:パルひろば☆おたかの森
(流山おたかの森駅 徒歩5分)

2月のおたか会場は
『シールあそび』
をします♪



- ◆日時:3/13(木)10:30~11:10
- ◆定員:10組
(応募多数の際は抽選)
- ◆参加費:無料
- ◆参加方法:Zoom
(パソコン、タブレット、スマートフォンで
ご自宅からご参加ください)

▲お申込みはこちら



お切:3/8(土)

※応募いただいた方全員に3/11(火)までにご連絡します。

お問い合わせ:0120-868-664(月~金 9:00~17:00)
メール:palhiroba-ootaka@pal.or.jp パルひろば☆おたかの森

お問い合わせ:0120-31-8686(月~金 9:00~17:00)
メール:palhiroba-chiba@pal.or.jp パルひろば☆ちば